

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. - 2012. - Вип. 20(2). - С. 319-329.

5. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д. М. Павлова, Н.-М. К. Нгуєн, О. Г. Левцун, Н. П. Пивоварова, О. Т. Сакович; О. В. Флярковська. – К. : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. – 214с.

6. Лисюк І. Алкоголізм у підлітків як важлива медико-соціальна проблема / І. Лисюк // Медсестринство - 2016. - № 3. - С. 26-28.

7. Пищик Д. А. Дослідження факторів наркотизації молоді / Д. А. Пищик // Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства: матеріали наук. конф., 8 лют.-1 берез. 2016 р., м. Северодонецьк.–Северодонецьк: вид-во СХУ ім. В. Даля, 2016.– С. 176-179.

8. Труш Т. П. Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму серед підлітків в Україні / Т. П. Труш // Науковий пошук: збірник наукових праць молодих учених. – Суми: вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – С. 260-265.

9. Штейн Н. Г. Психологічні причини наркоманії у підлітків / Н. Г. Штейн // Проблеми екстремальної та кризової психології. - 2013. - Вип. 14(4). - С. 240-246.

10. Скільки п'ють і курять підлітки в Україні [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.bbc.com/ukrainian/features-49999874>.

УДК 613

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ШКІЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ОРГАНІВ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ШКОЛЯРІВ

Т. С. Рехнер¹, А.С. Дручик², Р.П. Власенко³

^{1,2,3} Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

Порушення нормального функціонування опорно-рухового апарату у школярів посідають третє місце після захворювань серцево-судинної системи та онкологічних захворювань [2].

Тому метою дослідження було вивчення впливу шкільного навантаження на нормальне функціонування органів опорно-рухового апарату.

За даними Міністерства охорони здоров'я України кожна 4-та дитина має проблеми з поставою, основною причиною цього є надмірна кількість годин проведена сидячи, а також навантаження на спину у вигляді тяжких шкільних ранців. Наказом МОЗ України від 18.01.2007 №13 затверджено «Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей» [3], де вага підручників із врахуванням одного дня навчання у школі разом зі шкільним приладдям, без ваги портфеля або ранця, не повинна перевищувати допустимих гігієнічних норм: 1-2 класи - 1,5 - 2,0 кг; 3-4 класи - 2,0 - 2,3 кг; 5-6 класи - 2,3 - 3,0 кг; 7-8 класи - 3,0 - 3,5 кг; 9-10 (11) класи - 3,5 - 4,5 кг.

Окрім того, проблему коригування порушень різних функцій опорно-рухового апарату в дітей досліджували Д. К. Рісер, І. І. Кон, Є. С. Вільчковський, Р. Н. Бунятов, О.Ф. Каптелін, І. С. Красикова, Н. Т. Лебедева, М. Єфіменко та ін. Обґрунтовано ефекти дії природних та фізичних чинників і доведено їх позитивний вплив на перебіг патології хребта в роботах А. В. Арсенєва, К. Д. Бабова зі співавт., Т. Ф. Голубової, В. В. Єжового, В. І. Маколінцева, С. Д. Шевченка, В. Я. Фіщенко, І. З. Самосюка, Л. Я. Тондія й ін [1,2].

Вивченню цієї проблеми приділяли увагу багато фахівців і на сьогодні розроблено чимало технологій та засобів, які можна вдало використовувати для зменшення кількості

порушень опорно-рухового апарату у школярів, що підтвердив аналіз науково-методичних джерел.

Порушення вимог виникає тому, що з переходом в наступний клас учні отримують більшу кількість предметів для вивчення, збільшується кількість шкільного приладдя, а разом із ним і кількість часу, який учні використовують на вивчення цих предметів, що у свою чергу викликає захворювання опорно-рухового апарату. Серед найпоширеніших захворювань опорно-рухового апарату школярів є сколіоз, плоскостопість та остеохондроз. Основною причиною цих захворювань є тривале сидіння в одному положенні, надмірне перенавантаження органів опорно-рухового апарату та нехтування фізичним здоров'ям.

Діти все менше часу проводять на вулиці, а активні забави на свіжому повітрі замінюється на гаджети та комп'ютер. М'язова слабкість викликає проблеми з хребтом, а легка форма сколіозу через декілька місяців вимагатиме втручання лікарів. З кожним роком кількість скарг на болі в спині від важкого ранця або портфеля тільки збільшується.

За даними нашого дослідження вага наповненого шкільним приладдям портфеля школярів різних груп не відповідає загальноприйнятим вимогам. Так, рекомендована вага порожнього портфеля – 500 -700 г, але може бути і більше, головне щоб це число не перевищувало 1 кг. Вага шкільного приладдя, наприклад третьокласника, становить 3 кг, а якщо до цієї цифри додати ще й вагу портфеля вийде близько 3,7 кг, що значно більше норми. Проведено дослідження ваги наповненого шкільного портфеля учнів 3-го, 6-го, 8-го, 9-го та 11-го класів з урахуванням ваги порожнього портфеля у 50 учнів зазначених класів. Результати дослідження та порівняння з стандартами подано на рисунку (Рис.1).

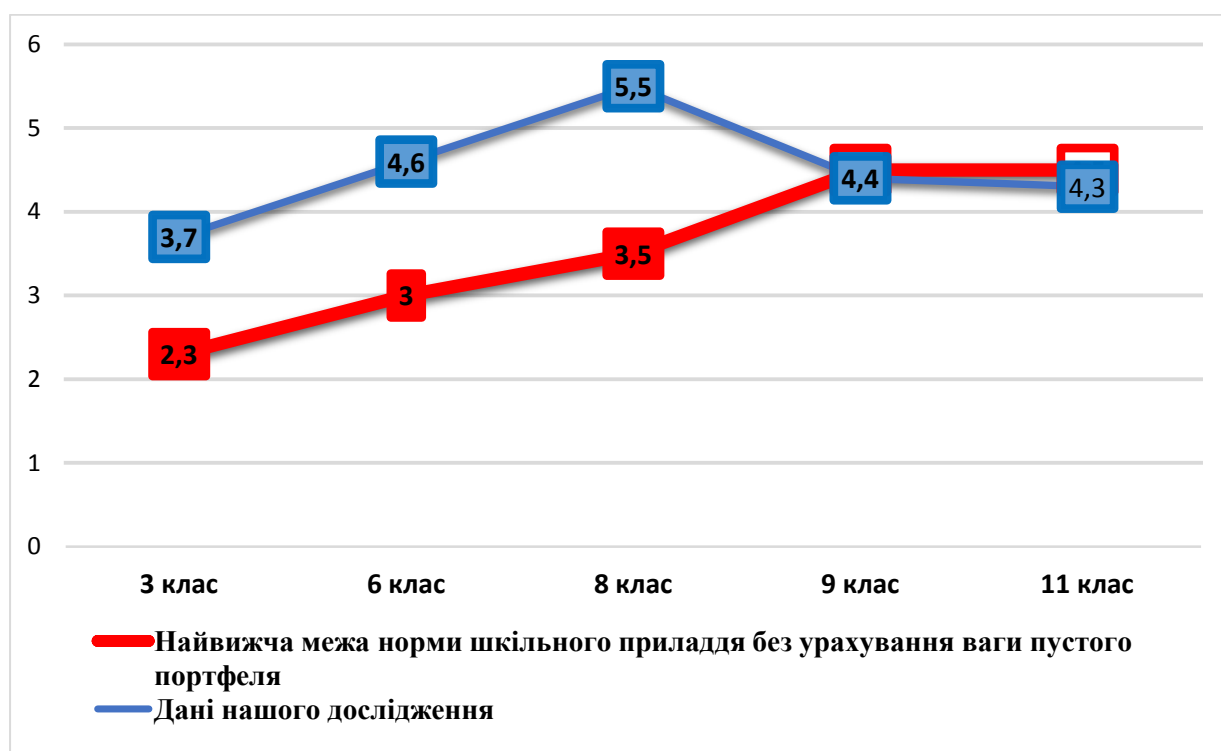


Рис. 1. Вага портфеля школяра

Досліджено наявність у шкільних рюкзаках жорсткого каркасу, ортопедичної спинки та широких лямок. Результати дослідження подано на рис.2.



Рис. 2. Особливості будови шкільного рюкзака у учнів 3, 6, 8, 9, 11 класів

Отже, результати дослідження довели, що більша частина школярів перенавантажує опорно-руховий апарат важким портфелем. В середньому вага наповненого портфеля в учнів 3-го, 5-го та 8-го класів перевищує на 1,5 кілограми, що не скажеш про учнів старших класів. Вага в 9-му та 11-му клас є в межах норми й відповідає гігієнічним вимогам. Щодо наявності у рюкзаках жорсткого каркасу, ортопедичної спинки та широких лямок, то дана вимога була присутня лише у портфелях учнів третього класу на 100 %, у портфелях учнів 6-го класу – на 30%, а в учнів 8-го лише на 10%. Учні 9-го та 11-го класів портфелі не відповідали даним характеристикам взагалі.

Більшість порушень опорно-рухового апарату можна виправити комплексами вправ на зміцнення та розтягування м'язів, заняттями активними видами спорту та плаванням [4]. Окрім того, для виправлення порушень потрібно додати ще й правильне та збалансоване харчування, активний спосіб життя та нормалізований режим дня, що забезпечить школярам баланс між роботою та відпочинком, а також особлива увага до дитячих рюкзаків. Купуючи рюкзак, батьки та діти повинні розуміти, що перевантажений рюкзак, його неправильна конструкція і носіння є причиною сколіозу та подальших проблем із неправильним розвитком внутрішніх органів.

Література

1. Грибан В.Г. Валеологія. Підручник / В.Г. Грибан – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 214 с.
2. Міністерство охорони здоров'я України: Як подолати біль у спині: вправи для зміцнення м'язів хребта. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://moz.gov.ua/article/health/jak-podolati-bil-u-spini-vpravi-dlja-zmicnennja-mjaziv-hrehta>
3. НАКАЗ від 18.01.2007 №13 Про затвердження Державних санітарних норм і правил "Гігієнічні вимоги до друкованої продукції для дітей" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0077-07>
4. Українська асоціація валеологів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.valeolog.net>.

